

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Шадринска»**

Принята:
На научно-методическом совете ДЮСШ
Протокол № 4
от 25 апреля 2022 г

Утверждаю:
Директор МБУДО
«ДЮСШ г.Шадринска»
_____ Л.Г.Каменева
Приказ №90/1 от « 01 » июня 2022 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для спортивно-оздоровительных групп отделения «Прыжки на батуте»

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор:
Бахтеева Ирина Васильевна
тренер-преподаватель по прыжкам на АКД,
высшей квалификационной категории

Шадринск 2022 год

«Общая физическая подготовка»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа/ И.В.Бахтеева; МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска», 2022.- 21 с.

Автор Бахтеева И.В., тренер-преподаватель по прыжкам на АКД, высшей квалификационной категории

Рецензенты Каменева Л.Г, директор МБУДО «ДЮСШ города Шадринска», «Отличник физической культуры и спорта».

Рассмотрена на научно-методическом совете МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»

Протокол №4 от 25.04.2022 г.

Руководитель НМС _____ Н.А.Громова - методист

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	Необходимость создания спортивно-оздоровительных групп, с целью максимального охвата детей, желающих заниматься спортом, и в большей степени из-за невозможности детей пройти конкурс при отборе на предпрофессиональные программы. Данная программа позволит охватить большее число всех желающих заниматься в спортивной школе.
Отличительные особенности	Особенностью является дополнение физкультурно-спортивного направления элементами оздоровительной работы. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий СФП, ОФП, с элементами оздоровительных методик, игровых комплексов, участие детей в спортивных праздниках и соревнованиях по ОФП.
Адресат программы	Программа адресована учащимся 7-13 лет. На обучение принимаются все желающие, но группы формируются с учётом возраста и уровня физической, психической и социальной подготовленности ребёнка. При поступлении детей предоставляется медицинская справка с отметкой об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, письменное заявление родителей, согласие на обработку данных.
Срок реализации (освоения) программы	9 месяцев
Объём программы	144 часа (в год)
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Групповые Особенности организации образовательного процесса: очная и с применением дистанционных образовательных технологий

Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный)
--	-----------------------------

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цели программы

1. Создание образовательной среды для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья учащихся средствами общей физической подготовки и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

2. Выявление и развитие способностей каждого обучающегося в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

3. Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

Задачи программы

Образовательные:

- Привлечение максимально возможного количества детей к занятиям прыжками на акробатической дорожке;
- Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни ;
- Выявление предрасположенности детей к определенному виду спорта;
- Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- Удовлетворение потребностей в двигательной активности;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- приобщить к регулярным тренировочным занятиям;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействовать развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина и ответственное отношение к тренировочному процессу;

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- формировать правильную осанку;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты:

Согласно материалу программы:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и простейших акробатических элементов;
- достижение всесторонней физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- повышение уровня подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в виде спорта «прыжки на батуте»;

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

по виду спорта:

- овладение основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- воспитание основных физических и волевых качеств;

в хореографии:

- формирование разносторонней физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта «прыжки на батуте»;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

Личностные

- мотивация на развитие физических способностей и дальнейших занятий
- стойкий интерес к занятиям
- мотивация к здоровому образу жизни
- демонстрация нравственных, моральных и физических качеств

Метапредметные

Познавательные

- самостоятельное выполнение упражнений
- получение новых знаний

Регулятивные

- умение планировать свою деятельность
- умение анализировать свои ошибки и исправлять

Коммуникативные

- умение координировать свои действия в сотрудничестве
- умение избегать конфликтных ситуаций, разрешать проблемы с учётом интересов и позиции окружающих
- социализация в обществе (демонстрация личностных качеств - коммуникабельность, нравственное поведение и др.)

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Наименование предметных областей /формы предметной нагрузки	Общий объем нагрузок (в час)	I и II этапы программы				
		Год обучения				
		1	2			
Теоретические занятия	11	6	5			
Как стать сильным, быстрым, ловким	1	1				
Краткий обзор развития прыжков на батуте (История развития избранного вида спорта)	1	1				

Прыжки на акробатической дорожке и воспитание личности	1		1			
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на обучающегося	1	1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1				
Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки	1	1				
Врачебный контроль, самоконтроль. Меры предупреждения травматизма	1	1				
Основы техники выполнения акробатических упражнений	1		1			
Терминология акробатических упражнений	1		1			
Правила соревнований, их подготовка и проведение	1		1			
Оборудование и инвентарь для занятий прыжками на АКД	1		1			
Общая физическая подготовка	128	64	64			
Специальная физическая подготовка	46	23	23			
Специальная двигательная подготовка	52	26	26			
Прыжки на батуте (дисциплина: акробатическая дорожка)	47	23	24			
Изучение и совершенствование основных упражнений						
Изучение и совершенствование соревновательных комбинаций						
Аттестация	4	2	2			
Общее количество часов в год:	288	144	144			

Тренировочные мероприятия	По назначению					
Летний оздоровительный лагерь на базе ДЮСШ						
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий					
Посещение соревнований (региональных, межрегиональных, всероссийских, международных) в качестве зрителей						
Медицинский контроль						
Восстановительные мероприятия						

- Освоение материала Программы

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

✓ В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

✓ В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

✓ В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

✓ В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессиональнонеобходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Результатом освоения Программы *на спортивно-оздоровительном этапе* является приобретение обучающимися следующих компетенций:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по избранному виду спорта.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	17 учебных недель
Второе полугодие	19 учебных недель
Промежуточная аттестация	По итогам реализации программы

Программа адресована учащимся 7-13 лет. Принимаются на обучение все желающие, но группы формируются с учётом возраста.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (2 занятия по 2 академических часа).

Один академический час равен 45 минутам.

При поступлении детей предоставляется медицинская справка с отметкой об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, письменное заявление родителей, согласие на обработку данных.

Наименование группы	Срок обучения (недель, занятий, часов)	Минимальный/максимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Требования по итогам обучения
СОГ	36 недель 72 занятия 144 часа	7-13	10	15	Нормативы по ОФП (динамика показателей)

Ежегодно разрабатывается и утверждается годовой календарный учебный график из расчета 36 недель, в котором предусматриваются теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, а также каникулы.

Продолжительность этапов реализации программы

этап программы	Продолжительность этапа (в неделях)
I (сентябрь-декабрь)	17
II (январь-май)	19

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации по итогам освоения материала программы

Испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- **Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапу обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта - в среднем удовлетворительно.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

- **Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения ими Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.
- Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта.

Информационное обеспечение

Интернет ресурсы:

- 1 ЕВСК
- 2 WWW/ trampoline.ru.
- 3 <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/pryzhki-na-batute/>
- 4 <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Кадровое обеспечение

Наименования должностей, профессий:

- 1.Тренер-преподаватель
- 2.Старший тренер-преподаватель

Требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»

Требования к опыту практической работы:

Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Методической работе при организации занятий на спортивно - оздоровительном этапе уделяется большое внимание.

При проведении занятий в общеразвивающих группах особое внимание следует обращать на общую и специальную физическую подготовку детей, так как здоровье во многом

зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, общего мышечного тонуса.

Занятия должны начинаться с разминки, цель которой разогреть мышцы, увеличить подвижность суставов и повысить общий тонус организма. Во время проведения занятий необходимо подбирать упражнения для гармоничного развития всех двигательных качеств, которые бы обеспечивали нагрузку на все мышечные группы, чередуя их по интенсивности и направленности. Для достижения разнообразия занятий и закрепления изучаемых упражнений, их терминологии следует подбирать игры, стихи, загадки, наглядные пособия и т.д. Задача педагога состоит в том, чтобы заинтересовывать, активизировать и поощрять детей, учитывая индивидуальность каждого ребенка.

Комплекс элементов для занятий, как правило, составляется на одну - две недели. Главная особенность в обучении детей всем движениям состоит в том, что знакомство с любым упражнением начинается с азов (подготовительного этапа). Рекомендуется разучивать в медленном темпе все без исключения упражнения и элементы, предварительно разбив его на части подобрав подводящие упражнения. Обучение двигательной деятельности лучше начинать с образно-подражательных движений, так как это самая доступная для детей форма восприятия. Упражнения даются по нарастающей сложности. Прежде, чем разучивать новые более сложные движения, надо убедиться, что ребенок умеет четко и осмысленно самостоятельно выполнять подготовительные упражнения. Педагогу важно помнить, что сложность выполняемых движений зависит не от возраста, а от индивидуальных психофизиологических особенностей, состояния опорно-двигательного аппарата и физической подготовленности ребенка. Необходимо так же добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений, легкости и красоты движений. Важно так же во время выполнения упражнений или отдельных элементов осуществлять страховочную деятельность, соблюдая при этом технику безопасности. Так, основным и обязательным условием занятий на батуте для групп дошкольного возраста является наличие обкладочных или мягких поролоновых матов, плотно закрывающих пружины и станину батута. Без соблюдения данных условий выполнение упражнений детьми дошкольного возраста категорически запрещается.

В процессе занятия необходимо создавать условия для преобладания положительных эмоций и следить за самочувствием каждого ребенка: его реакцией на нагрузку, на новые упражнения, за общим физическим состоянием.

1. *Упражнения (тренировки)* применяются для закрепления знаний и навыков.

2. *Соревнования.* Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на *три фазы:*

1. Тренер-преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом упражнении.
2. Обучающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.
3. Обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в

зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений:

Целостный и расчлененный. Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучению технике, совершенствованию физических и морально-волевых качеств.

Тактическая подготовка развивает в гимнасте/гимнастке способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности, и нравственных качеств должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия общечеловеческих ценностей, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению акробатов, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

- Метод убеждения – одно из основных средств воздействия на ученика.

Используя этот метод необходимо владеть искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

- Метод поощрения

Большое воспитательное значение имеют *одобрение и похвала* учащихся за отличное выполнение тренировочных и соревновательных упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы и достижений в спорте. Мера поощрения должна соответствовать поступку. Нельзя злоупотреблять поощрениями, чтобы не лишить их значимости.

- Метод наказания

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учеников. Осуждение проступков и наказания за провинности должны быть своевременными и справедливыми. Смысл наказания заключается в том, что наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызвать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера.

Наказание тоже надо применять осторожно, т.к. бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки по итогам освоения материала программы

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	год	Мальчики			Девочки		
			5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	1-ый	9,8	10,0	10,5	9,8	10,0	10,5
		2-ой	9,8	10,0	10,2	9,8	10,0	10,2
2	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» 1,2 год обучения (раз);	1-ый	7	5	3	7	5	3
		2-ой	10	7	5	10	7	5
3	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа/ в упоре на гимнастической скамейке (для девочек) (раз) - 1,2 год обучения Сгибание – разгибание рук в упоре на гимнастических скамейках	1-ый	10	7	5	10	7	5
		2-ой	12	10	7	12	10	7
4	Подтягивание в висе на перекладине/ подтягивание в висе лежа (для девочек) (раз)	1-ый	4	3	2	3	2	1
		2-ой	4	3	2	4	3	2
5	Приседание на одной ноге (раз)	1-ый	-	-	-	-	-	-
		2-ой	5	4	3	5	4	3
6	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек. (раз)	1-ый	15	10	5	15	10	5
		2-ой	16	13	10	16	13	10
7	Прыжок в длину с места (см.)	1-ый	125	120	115	115	110	105
		2-ой	130	125	120	120	115	110
8	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до рук не более 45 см., фиксация 5 сек.)	1-ый	ноги выпрямлены, руки перпендикулярны опоре	ноги немного согнуты, руки отклонены от вертикали на 60*	ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45*	ноги выпрямлены, руки перпендикулярны опоре	ноги немного согнуты, руки отклонены от вертикали на 60*	ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45*
		2-ой	ноги выпрямлены, руки перпендикулярны опоре	ноги немного согнуты, руки отклонены от вертикали на 60*	ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45*	ноги выпрямлены, руки перпендикулярны опоре	ноги немного согнуты, руки отклонены от вертикали на 60*	ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45*

9	Наклон вперед из положения стоя	1-ый	касание грудью ног	касание головой прямых ног	касание головой согнутых ног	касание грудью ног	касание головой прямых ног	касание головой согнутых ног
		2-ой	касание грудью ног, кист и на полу	касание грудью прямых ног	касание головой прямых ног	касание грудью ног, кист и на полу	касание грудью прямых ног	касание головой прямых ног
11	Поперечный шпагат (от пола см.)	1-ый	5	10	20	5	10	20
		2-ой	5	10	20	5	10	20

Нормативы специальной физической подготовки освоения материала программы

- Нормативы принимаются начиная со второго года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	оценка
1	Прыжок с возвышения 30 см. на точность приземления (5 подходов) - лицом к основному направлению - спиной к основному направлению	Оценка соответствует количеству правильно выполненных подходов
2	Прыжок вверх с места с поворотом на 180° (5 подходов) - лицом к основному направлению - спиной к основному направлению	
3	Прыжок вверх с места с поворотом на 360° (5 подходов) - лицом к основному направлению - спиной к основному направлению	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нормативные требования для перевода занимающихся на последующий год обучения: набрать не менее 24 баллов за выполнение 30 прыжков 		
1	Прыжок с возвышения с поворотом на 180° (5 подходов) - лицом к основному направлению - спиной к основному направлению	Оценка соответствует количеству правильно выполненных подходов
2	Прыжок с возвышения с поворотом на 360° (5 подходов) - лицом к основному направлению - спиной к основному направлению	
3	С разбега наскок на гимнастический мост, прыжок вертикально вверх, приземление на разметку (5 подходов)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нормативные требования для перевода занимающихся на последующий год обучения: набрать не менее 20 баллов за выполнение 25 прыжков 		

	Курбет – отбив (5 подходов)	Оценка соответствует
--	-----------------------------	----------------------

1		количеству правильно выполненных подходов
2	Прыжок с возвышения на точность приземления и удержание равновесия в момент приземления (5 подходов) - лицом к основному направлению - спиной к основному направлению	
3	Серия из трех прыжков с поворотом на 360 ⁰ спиной к основному направлению (5 подходов) - 3 прыжка в темпе без потери равновесия - 2 прыжка в темпе без потери равновесия - 2 прыжка в темпе с незначительной потерей равновесия	- 5 баллов; - 4 балла; - 3 балла.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нормативные требования для перевода занимающихся на последующий год обучения: набрать не менее 16 баллов за выполнение 18 прыжков 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нормативные требования для перевода занимающихся на последующий год обучения: набрать не менее 16 баллов за выполнение 18 прыжков 		

По окончании реализации общеразвивающей программы выполнение контрольных тестов носит характер мониторинга общей физической подготовки спортсменов. Выполнение тестов можно проводить в виде игры, а также соревнований.

Список литературы

1. Из детства в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей шестого года жизни/Т.Н.Доронова, Л.Г. Голубева, В.А. Недоспасова, Т.И. Гризики др.; Сост. Т.Н. Доронова.-М.,1998. - 51с.
2. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. -М.: Гном-пресс, Новая школа,1998. - 17с.
3. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - С.9-11.
4. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников. Методические рекомендации в помощь воспитателям физической культуры и оздоровительной работы. – Курган, 2003. - 19 с.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000. - 45с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1983. - С.14-17.
7. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет).- М.: Спарт, 1992. - 28 с.
8. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР.- М.: ВНИИФК,1991. - С.12-14.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000. - 36 с.

Для обучающихся:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
3. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей.— М.: Расмирти, 2003.

Приложения

Акробатика – это совершенно уникальный вид спорта, включающий пять разновидностей: акробатические прыжки, прыжки на батуте, парные мужские и парные смешанные упражнения, а также упражнения групповые (в тройках, четверках). Кроме того, акробатические элементы повсеместно используются во многих других видах спорта: гимнастике, фигурном катании, волейболе, прыжках в воду и прочих. Ведь акробатическая подготовка нужна везде, где требуется ловкость, решительность, отличная ориентация в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ (первый комплекс)

№ п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис.1)	Количество повторений
1	Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер). То же при помощи рук	1	6—8 раз по 5-6 сек
2	Кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове)	2	4—6 раз по 3—4 сек
3	Широкое разведение ног в стороны скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками)	3	4—6 раз по 3—4 сек
4	Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками (стойка должна быть прямой, без сгибания)	4	4—6 раз по 3-4 сгибания и разгибания
5	Мост, стоя на коленях, пальцами коснуться пола	5	4—6 раз
6	Полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед)	6	по 4—6 раз правой и левой ногой

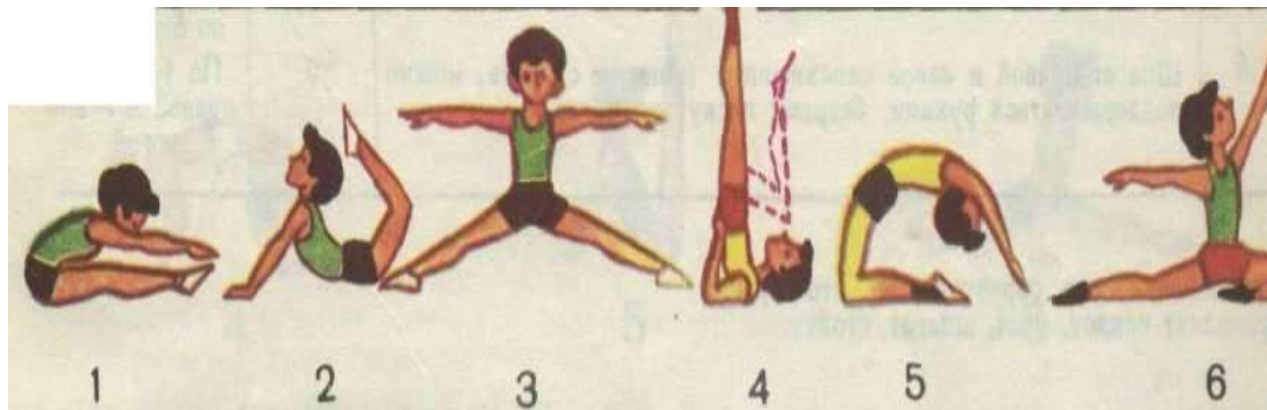


Рис.1

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
(второй комплекс)**

№п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис.2)	Количество повторений
1	Наклон вперед, касаясь грудью бедер: а) подтягиваясь руками; б) без помощи рук	1	6—8 раз по 3—4 сек
2	В стойке на лопатках о поддержкой руками опускание и поднятие прямых ног	2	4—6 раз по 3—4 опускания
3	Широкое разведение ног с наклоном вперед (тело горизонталь но полу, слегка прогнуто)	3	4—6 раз по 4—6 сек
4	Сгибание и разгибание ног в положении «мост»	4	6—10 раз с отдыхом
5	Высокий угол в упоре сидя(ноги вертикально, руки не сгибать)	5	4—6 раз по 6—10 сек
6	Шпагат правой и левой скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками, бедрами коснуться пола)	6	4—6 раз правой и левой ногой
<p>Упражнения для соревнований: кто лучше выполнит наклон, мост, шпагат, стойку.</p>			

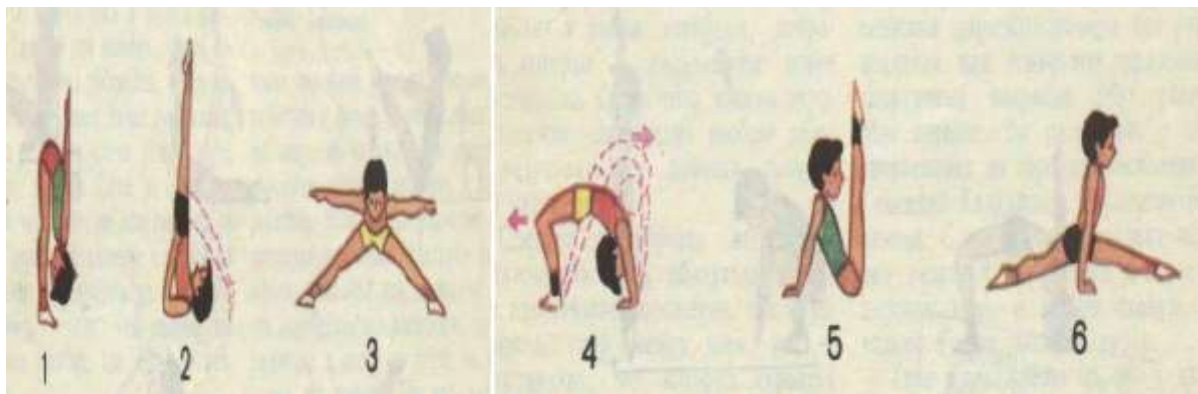


Рис.2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ (первый комплекс)

№ п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 3)	Количество повторений
1	Присед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше)	1	3—4 раза по 4-6 сек
2	Прогибание, лежа на животе прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить	2	4—6 раз по 6-8 сек
3	Упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх)	3	3—4 раза по 4—8 сек на правой и левой руке
4	Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или гимнасти-ческую стенку	4	5—8 раз на правой и левой ноге
5	Из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье	5	15—20 раз с отдыхом
6	Отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться, грудью касаться пола)	6	15—20 раз с отдыхом
7	Прыжки вверх, выпрямившись, (высота максимальная, руки вверх, носки в полете)	7	15—20 раз с отдыхом

	оттягивать)		
<p>Упражнения для соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ кто дольше сохранит положения 1, 2, 3,5; ✓ кто повторит без отдыха большее число раз упражнения 4, 5, 6. 			

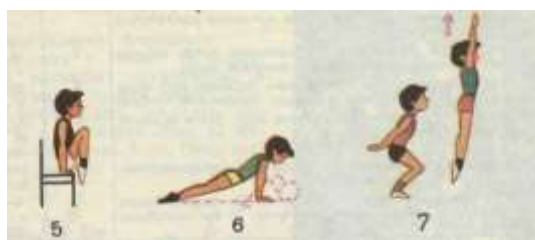


Рис.3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ (второй комплекс)

№ п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 4)	Количество повторений
1	Из приседа углом лечь на спину и вернуться в угол без помощи рук (выполнять медленно и быстро)	1	6—10 раз с отдыхом
2	Из упора лежа, прогнувшись, перекат вперед прогнувшись и перекатом назад вернуться в исходное положение (прогибаться максимально, ноги не сгибать)	2	6—10 раз с отдыхом
3	Из упора, согнув ноги, упор углом (выполнять между табуретками или стульями, ноги поднимать как можно выше)	3	15 — 20 раз с отдыхом
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимая ногу назад (грудью касаться пола, ногу поднимать повыше и не сгибать)	4	20—30 раз с отдыхом
5	Из упора, лежа сзади, поворот в упор, лежабоком на одной руке (тело выпрямлено)	5	6—10 раз на правой и левой руке
6	Борцовский мост удерживать без опоры на руки, голова максимально отведена назад до опоры на лоб	6	4—6 раз по 3—5 сек

7	Из упора присев, прыжок вверхвыпрямившись (высота полета максимальная, руки вверх, носки оттянуты). То же, прогибаясь в полете	7	6—12 раз с отдыхом
---	--	---	--------------------

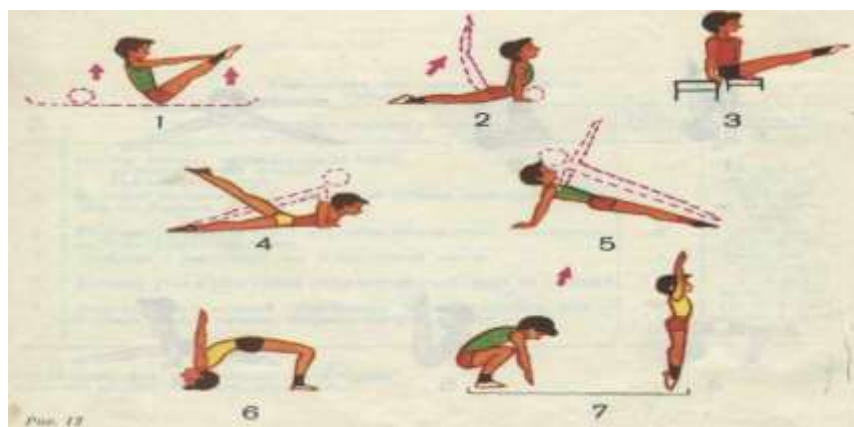


Рис.4

